



## OVERNIGHT OATS COM FARINHA DE LINHAÇA

Receita prática para um café, lanche ou ceia, proteico

 10 minutos

 2 horas e 30 minutos

 1 porção

## INGREDIENTES

- 1 unidade de banana prata crua [65 g] **ou** 50 gramas de manga **ou** 5 unidades médias de morango [60 g] **ou** 1 porção de salada de frutas [234 g]
- 2 colheres de sopa cheias de aveia em flocos crua [30 g]
- 1 unidade pequena de iogurte natural [140 g] **ou** 1 unidade pequena de iogurte desnatado [140 g] **ou** 1 copo duplo cheio de leite de vaca desnatado [240 g]
- 1 colher de semente de chia **ou** 10 gramas de farinha de linhaça marrom Mundo Verde Seleção
- 15 gramas de whey protein concentrado sabor baunilha Dux Nutrition **ou** 30 gramas de pasta de amendoim **ou** 20 gramas de leite, em pó, desnatado
- 1 colher de sopa de gergelim semente [10 g] **ou** 1 colher de sopa de nozes, preta, seca [8 g] **ou** 1 colher de sopa de castanha-de-cajú, torrada, sem sal [9 g]

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Esmague ou corte em pedaços a banana ou outras frutas de sua preferência, coloque um pouco no fundo de um pote.
- 2º Em uma outra tigela, misture o iogurte ou leite à aveia e farinha de linhaça [podendo adicionar um pouco de mel ou geleia de frutas sem açúcar para adoçar].
- 3º Coloque sobre as frutas e finalize com o restante das frutas e o gergelim. Guarde na geladeira descansando por pelo menos 30 minutos, pode deixar de um dia para o outro. Quanto mais tempo descansando mais firme.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

|                    | POR 100 g | POR PORÇÃO (120 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGIA            | 133 kcal  | 160 kcal           | 8 %   |
| CARBOIDRATOS       | 16 g      | 20 g               | 7 %   |
| PROTEÍNA           | 7 g       | 8 g                | 11 %  |
| GORDURA            | 5 g       | 6 g                | 11 %  |
| GORDURAS SATURADAS | 1 g       | 1 g                | 6 %   |
| FIBRA ALIMENTAR    | 2 g       | 3 g                | 11 %  |
| SÓDIO              | 55 mg     | 66 mg              | 3 %   |